指輪心拍計　取扱説明書

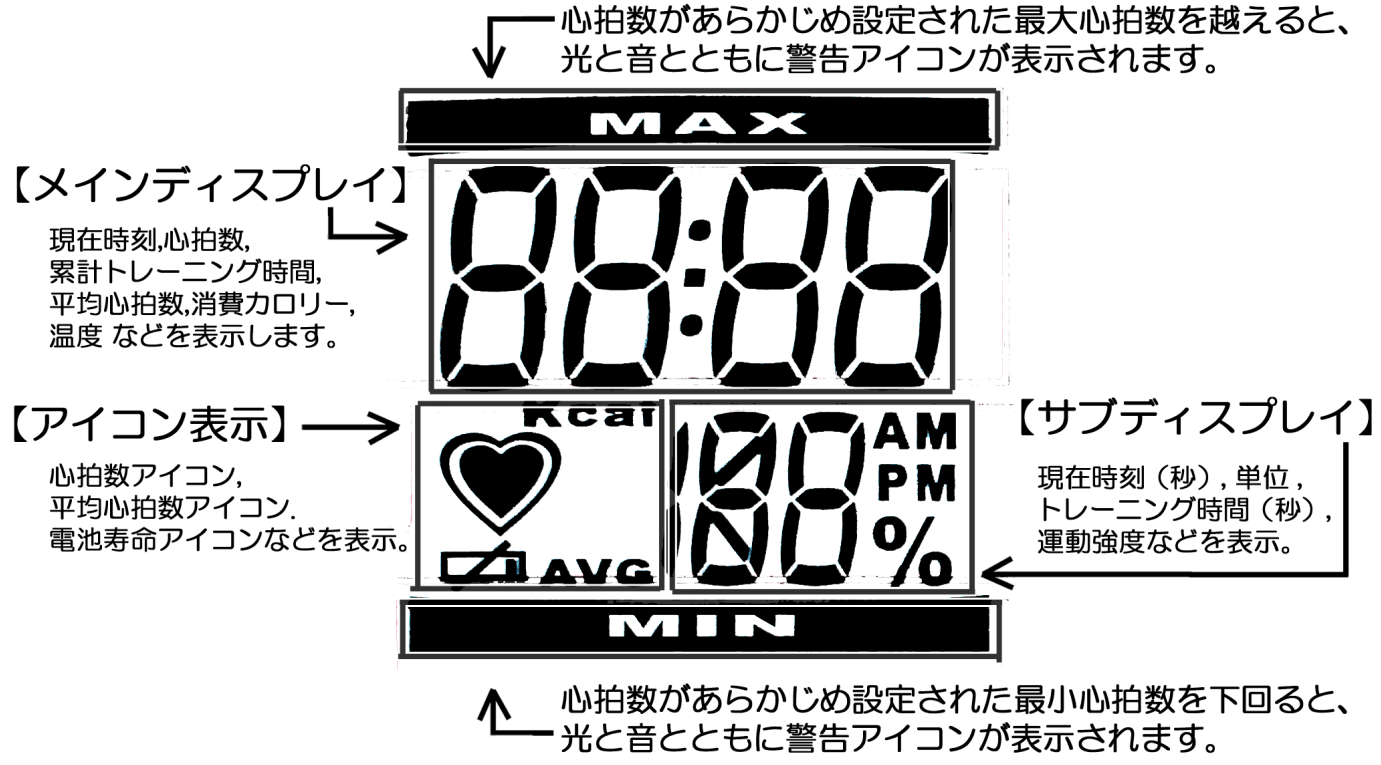
[00] 目次

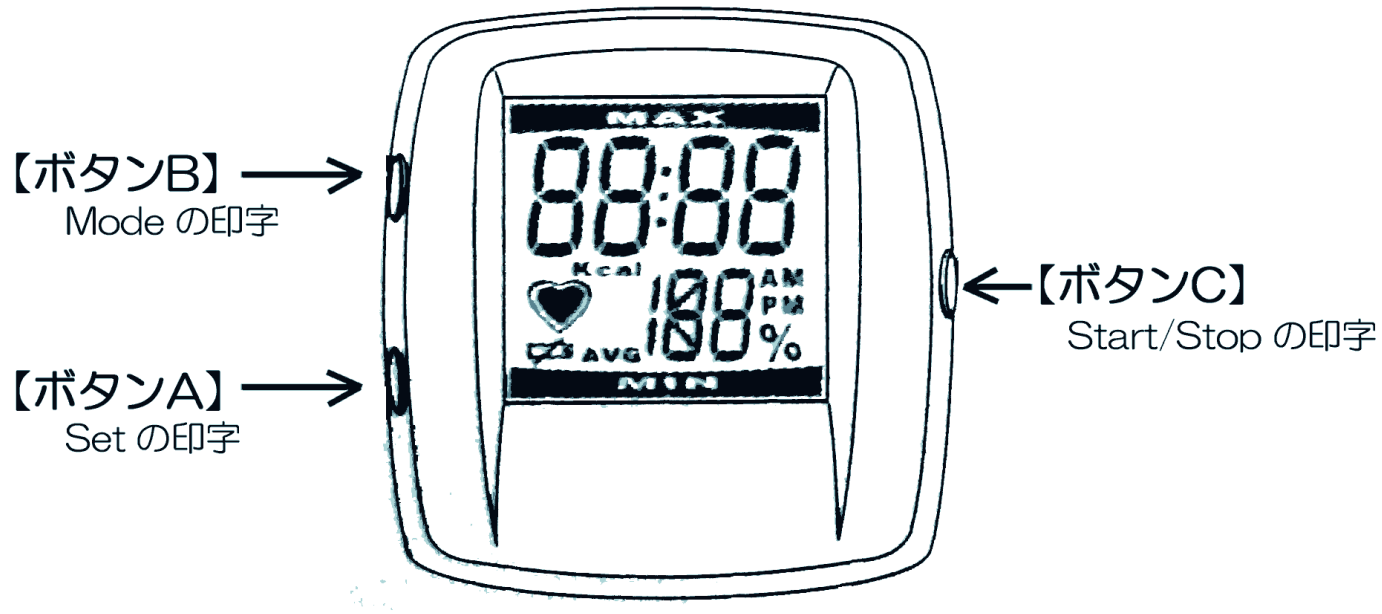
[01] 本製品の機能と特徴
[02] 液晶ディスプレイとボタンの説明
[03] 時刻を設定する
[04] 周囲の温度を表示する
[05] かんたんモードで心拍数を測る
[06] トレーニングモードでの操作
[07] 個人体力データの入力
[08] 電池寿命の警告
[09] 電池交換
[10] 操作の際の注意事項
[11] 収納ボックスの使い方
[12] 商品仕様

[01] 本製品の機能と特徴

1. 難しい設定をせず、とりあえず心拍数を測る
   かんたんモード
2. 個人体力データの入力して細かく計測する
   トレーニングモード
3. 使用者の年齢によって心拍数割合を変換
4. トレーニングモード中の画面表示切替
   心拍数割合の表示
   累計トレーニング時間の表示
   平均心拍数
   累計消費カロリー
5. 最大心拍数と最小心拍数の設定
6. 心拍数が設定した最大心拍数を越えたり、
   最小心拍数を下回れば音と光で警告します
7. 12 時間表示の時計機能
8. 温度計機能
9. 大型液晶画面搭載

[02] 液晶ディスプレイと各ボタンの名称と説明





[03] 時刻を設定する

工場出荷時には、0 時 0 分 0 秒の時刻が設定されています。
最初に使用する際には、時刻の再設定が必要となります。
時間表示がされている画面で A ボタンを 2 秒間長押しすると、時刻設定モードへ入ります。
下記順序で時刻と温度表示の単位を設定してください。

1.時を設定する（12 時間表示）

C ボタンを押すと時が 1 増え、B ボタンを押すと時が 1 減ります。
A ボタンを押すと時の設定を終え、分の設定へ入ります。

2.分を設定する

C ボタンを押すと分が 1 増え、B ボタンを押すと分が 1 減ります。
A ボタンを押すと分の設定を終え、秒の設定へ入ります。

3.秒を設定する

B ボタンもしくは C ボタンを押すと、秒がリセットされます。
A ボタンを押すと秒の設定を終え、温度表示単位の設定へ入ります。

4.温度表示単位を設定する。

B ボタンもしくは C ボタンで温度表示単位を変更します。
摂氏表示（° C）と華氏表示（° F）から選び、
A ボタンを押すと設定内容を保存し、時刻設定モードを終了します。

※注意※

電池交換を行うと、保存された設定内容がリセットされますので、
再度設定を行っていただく必要がございます。

[04] 周囲の温度を表示する

時間が表示されている画面で、A ボタンを短く押すと、周囲の温度を表示します。
もう一度 A ボタンを押すと、時間表示の画面へ戻ります。なお、温度は毎分一度計測されたものが表示されます。

※注意※

あくまで周囲の気温を表示するものとなっておりますので、体温や、体表の温度を測ることはできません。

[05] かんたんモードで心拍数を測る

個人の体力データなどを設定せず、とりあえず心拍数を測りたい場合には、かんたんモードを使用することで、すぐに計測することができます。
時間が表示されている画面で、C ボタンを短く押すと、かんたんモードへ入ります。
かんたんモードでは、装着者の分間心拍数を表示します。
心拍が感知されない場合には、横棒が 4 つ並んだ画面が表示されます。
C ボタンを押すと、簡単モードを終了し、時刻表示画面へ戻ります。

※注意※

正確に測定したい場合には、一番フィットする指へ装着することをお勧めします。

[06] トレーニングモードでの操作

トレーニングモードでは、心拍数、運動強度、
累計トレーニング時間、平均心拍数、消費カロリーを計測することができます。
正確な数値を計測する為に、事前に個人体力データを入力する必要があります。
（個人体力データの入力については、次項 [07] 個人体力データの入力 を参照して下さい。）

1. 時間が表示されている画面で B ボタンを短く押すと、
   累計トレーニング時間が表示されている
   トレーニングモードの準備画面へ入ります。
2. リングを指に装着し、C ボタンを押すとトレーニングモードが開始され、
   各種計測値を計測、累計し始めます。
   計測中画面では、分間心拍数と運動強度（%）が表示されます。
3. 計測中に C ボタンを押すと、計測を一時停止します。
   一時停止中、A ボタンを押すと、平均心拍数、消費カロリーを表示することができます。
   一時停止中にもう一度 C ボタンを押すと、計測を再開します。
4. 計測を一時停止せずに計測データを確認したい場合には、
   計測中に A ボタンを押して下さい。
   平均心拍数、消費カロリーを確認できます。
5. 累計トレーニングデータをリセットしたい場合には、
   トレーニングモード準備画面で C ボタンを 2 秒間長押ししてください。
   「ピー」という長い音が鳴り、データがリセットされます。

※注意※

30 秒間心拍を感知できなかった場合には、自動的に一時停止の状態になります。

[07] 個人体力データの入力

計測データをより正確なものにするため、
性別、年齢、身長、体重を入力し、最大心拍数、最小心拍数を設定します。

0.個人データ入力モードへ入る

トレーニングモード準備画面で､A ボタンを 2 秒間長押しすると､個人体力データの入力モードへ入ります。

1.性別の選択

まずは性別について F（Female：女性）M（Male：男性）から選択します。
B ボタンもしくは C ボタンで性別を切替え、A ボタンで確定して次の項目へ進みます。

2.年齢の設定

次に年齢を設定します。
B ボタンを押すと 1 増え、C ボタンを押すと 1 減ります。
A ボタンで確定し、次の項目へ進みます。

3.体重、身長の単位の設定

体重、身長を設定する為の長さと重さ単位を設定します。
F&LB（フィートとパウンド）もしくは C&Kg（センチメートルとキログラム）から
選ぶことができます。
B ボタンもしくは C ボタンで切替え、A ボタンで確定して次の項目へ進みます。

4.体重の設定

体重を設定します。
B ボタンを押すと 1 増え、C ボタンを押すと 1 減ります。
A ボタンで確定し、次の項目へ進みます。

5.身長の設定

身長を設定します。
B ボタンを押すと 1 増え、C ボタンを押すと 1 減ります。
A ボタンで確定し、次の項目へ進みます。

6.最大心拍数の設定

超えるとアラームが鳴る最大心拍数を設定します。
B ボタンを押すと 1 増え、C ボタンを押すと 1 減ります。
A ボタンで確定し、次の項目へ進みます。

7.最小心拍数の設定

下回るとアラームが鳴る最小心拍数を設定します。
B ボタンを押すと 1 増え、C ボタンを押すと 1 減ります。
A ボタンで確定し、個人体力データの入力を終了します。

[08] 電池寿命の警告

電池の寿命が近づくと、画面の表示が薄くなり、
画面左下にアイコンが表示されます。
早めに電池交換を行ってください。

[09] 電池交換

次の手順で電池交換を行います。

1.＋ドライバーを使用して本体裏の電池蓋のネジを外します。

2.電池蓋のツメを持ち上げてずらし、電池蓋を外します。

3.電池を入れ替え、電池蓋を閉じてネジを入れなおします。

※注意※

電池入れ替え時には電源が切れ、時刻や体力データなど、設定されたデータが消去されます。
いずれかのボタンを押して電源を入れ、再度時刻の設定などを行って下さい。

[10] 操作の際の注意事項

1.使用中分からなくなった場合には、本書を参照して操作を行ってください。

2.本商品は本格的な医療用計測器ではございません。計測値については、あくまで目安としてご利用ください。
本格的な診断を行いたい場合には、お近くの病院・診療所をご利用ください。

3.防滴程度の耐水性はございますが、防水仕様ではございませんので、水に濡らさないでください。雨などで表面に水滴が付着した場合には、早めにタオルなどで拭き取ってください。

4.汚れを落とす際には、揮発性洗剤は使用せず、水を含ませたタオルなどで優しく拭きとってください。

5.指輪が大きく、指にうまくはまらない場合には、付属のゴムパッドをはさみこんでください。

[11] 収納ボックスの使い方

収納ボックスにはベルト用ひっかけフックがついています。
使用せずに持ち運ぶ際には、
ベルトやカバンに収納ボックスを取り付けて、安全に運ぶことができます。

[12] 商品仕様

心拍数計測範囲	30～250 心拍/分
心拍数計測精度	誤差 ±3 心拍/分 以内
気温計測範囲	0℃～＋50℃ （32° F～122° F）
気温計測精度	±4° F 以内
時計機能	12 時間表記
本体動作温度	0℃～＋50℃ （32° F～122° F）
収納ボックス耐久温度	-20℃～+60℃（-4° F～140° F）
電池	3V リチウムボタン電池（CR2032） 1 個
カロリーカウント最大値	9999 キロカロリー
年齢設定	6 歳から 120 歳まで可能
トレーニング時間計測最大値	99 時間 59 分 59 秒
最大設定体重	999 キログラム